

# CAMPERBERING

## IL LUPINO

a cura di Elisabetta Tommasi

**C**are amiche lettrici di questa spassosa rubrica ... lanci la prima pietra chi di voi non ha mai trascorso del tempo gustando le saporite "Fusaje", detto alla romana, contenute nel classico "cartocchetto" di carta da pane con tanto di sale fino.

Questa volta gironzolando nei sottoboschi o a bordo di terreni fertili ed argillosi, con un po' più di attenzione del solito, a fine estate potremmo trovare le robuste piante inselvatichite del LUPINO ALBUS una vistosa pianta della famiglia delle PAPILIONACEAE con il suo apparato radicale vigoroso da cui si sviluppano steli eretti e ramificati che spesso raggiungono anche i 2 metri di altezza.

È inconfondibile per le sue foglie molto ampie, palmate ed i fiori bianchi riuniti in spighe ascellari pelose al pari di tutte le parti della pianta stessa, è bene subito specificare che l'unico elemento commestibile è il suo seme tra l'altro molto ricco di proteine.

Il lupino albus o lupino bianco è anche conosciuto come Fava di lupo o Fava lupino sia per il sapore amarostico di base dei suoi semi che per la dirompente crescita che depaupera con le radici il terreno in cui nasce annualmente. Una volta raccolti un buon numero di gusci già in via di essiccazione, tanto per intenderci sono molto simili ai classici fagioli, li lasceremo ancora essiccare per circa una settimana e quindi ne estrarremo gli insoliti semi, grossi, appiattiti, di colore giallo o crema chiaro che metteremo in



sacchetti di carta da cucina.

Una volta in possesso di una certa quantità di questa unica parte che può interessare la cucina vediamo alcuni usi più o meno comuni. Qualche volenterosa signora ancora ne ottiene una insolita farina dalla quale ricava poi frittelle uniche nel suo genere, come detto in apertura ovviamente i lupini vengono assaporati crudi dopo una fase di rinvenimento in acqua e sale q.b. per un paio di giorni oppure come sentito dire da un paio di amiche contadine si possono aggiungere ad un trio di legumi come i fagioli, le fave ed i ceci



per ottenerne una squisita zuppa agreste.

Per quanto riguarda la nostra salute è bene sapere che per curare il diabete si può agire come segue: versiamo un cucchiaino di caffè ricolmo di polvere di semi di lupino in un'ostia ed ingeriamola prima dei tre pasti principali, la cura può dare buoni risultati se prolungati nel tempo e facendo ovi controlli di analisi di laboratorio.

Per caso vi è venuto un ascesso?

Versate 50 grammi di polvere di seme di lupino in un quarto di acqua e fate cuocere per circa 10 minuti, stendete il cataplasma sull'ascesso togliendolo solo quando è tiepido, ripetete l'operazione per più volte al giorno fino ad una buona guarigione.

Visto che facciamo parte della grande famiglia dell'Assocampi e da quello che vedo spesso durante le innumerevoli uscite abbiamo al seguito tanti amici a 4 zampe, per la prima volta in questa rubrica do' una ricetta anche per loro: mescoliamo nella zuppa giornaliera dei nostri cani o gatti che siano, un paio di cucchiaini della solita polvere di semi di Lupino per un paio di settimane e noteremo con piacere che il pelo delle bestiole sarà più lucido e bello mentre vi assicuro che tutti gli eventuali parassiti intestinali scompariranno.

*Non mi resta che augurarvi  
come al solito  
una buona raccolta...  
ed alla prossima dalla vostra  
ELISABETTA*